



Harjoitus: Myötätuntoiset ajatukset ja toiminta

Miksi?

Tässä harjoituksessa opit tunnistamaan myötätuntoa ja sen tarpeellisuutta. Voit myötätuntoisten ajatusten, tunteiden ja kehon tuntemusten kautta lisätä omaa hyvinvointiasi ja voimavarojasi.

Miten?

Pohdi seuraavia kysymyksiä. Kirjoita ajatuksiasi alla oleviin vastauslaatikoihin tai paperille.

Jos mahdollista, jaa näitä ajatuksia jonkun läheisen ihmisen kanssa.

Mieti hetken aikaa jotain tilannetta, jossa koet lempeyttä ja ystävällisyyttä toista ihmistä tai itseäsi kohtaan. Pohdi vaikka, miltä tuntuu silittää lemmikkiä tai halata sinulle tärkeää ihmistä.

Missä päin kehoasi ystävällisyys, huolenpito ja lempeys tuntuvat? Miten kuvailisit tunnetta toiselle ihmiselle?

Millaiset tilanteet herättävät sinussa myötätuntoa ja auttamisen halua?



Millaiset sanat tai teot lisäävät sinulla myötätuntoista, lämmintä ja turvallista oloa?

Miltä suojelun ja auttamisen halu muita lajeja ja luonnon ekosysteemejä kohtaan tuntuu? Missä kohtaa kehoasi tunne tuntuu? Mitä ajatuksia siihen liittyy? Kenen kanssa voit jakaa tätä tunnetta? Voisitko löytää muita, jotka kokevat samoin?

Miten osoitat myötätuntoa ja auttamisen halua kauempana olevia ihmisiä ja muunlajisia kohtaan? Miten toimit tai voisit toimia kärsimyksen vähentämiseksi? Mikä on sinulle tällä hetkellä mahdollista?